DOCUMENT RESUME

ED 473 853 PS 031 063

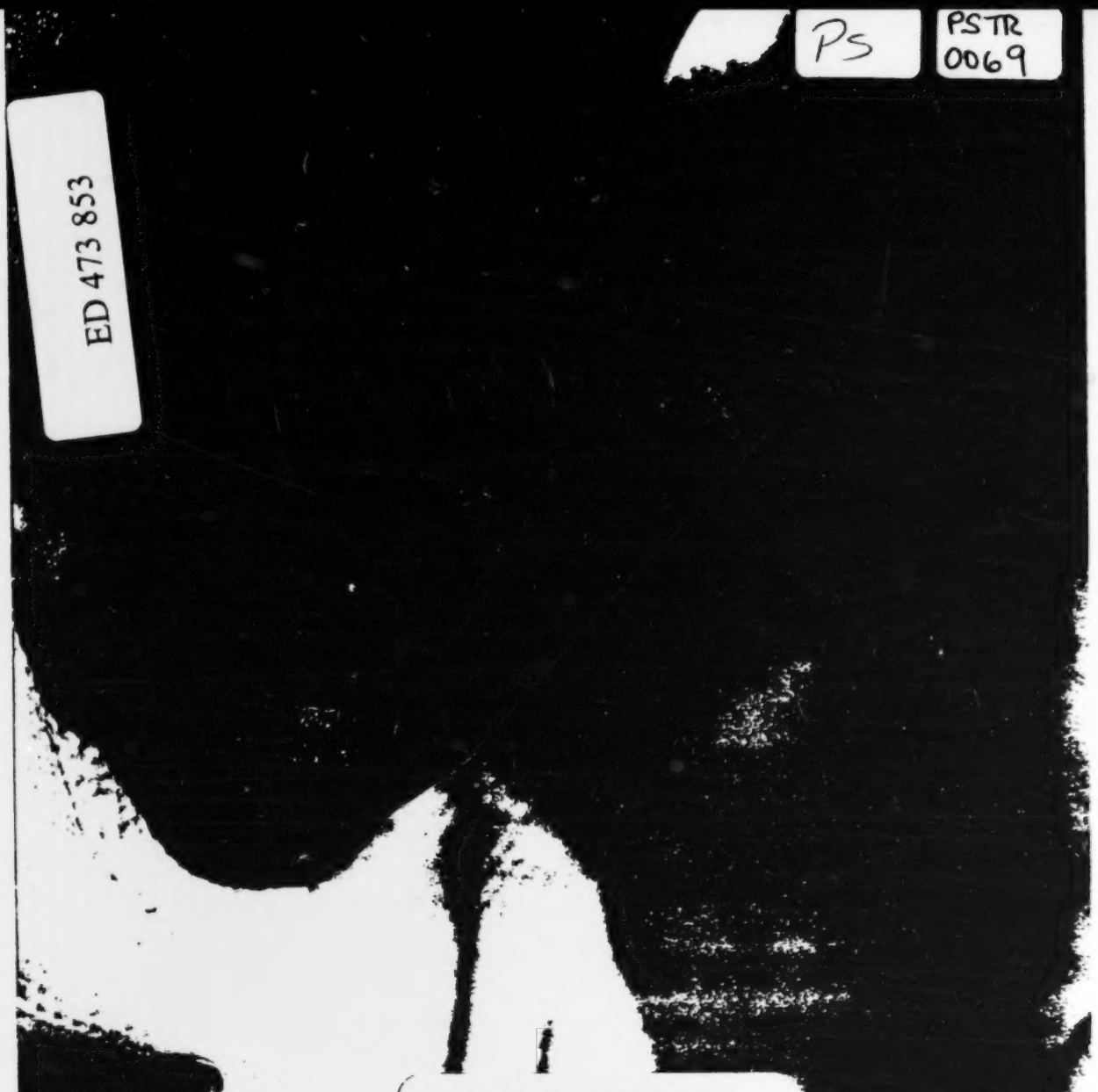
AUTHOR	Landry, Susan H.; Ramey, Craig T.
TITLE	Buen Comienzo, Buen Futuro: El Bebe de Once Meses. (Healthy Start, Grow Smart: Your Eleven-Month-Old).
INSTITUTION	Department of Agriculture, Washington, DC.; Department of Education, Washington, DC.; Department of Health and Human Services, Washington, DC.
PUB DATE	2002-00-00
NOTE	41p.; This publication was an initiative of Laura Bush as the First Lady of Texas and sponsored by the Texas Department of Health.
AVAILABLE FROM	Ed Pubs, Publications Center, U.S. Department of Education, P.O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398. Tel: 877-433-7827 (Toll Free); Tel: 800-872-5327 (Toll Free); Fax: 301-470-1244; e-mail: edpubs@inet.ed.gov; Web site: http://www.ed.gov/pubs/edpubs.html. For full text: http://www.ed.gov/offices/OESE/earlychildhood/healthystart/elevenmonthspanish.pdf.
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom (055) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)
LANGUAGE	Spanish
EDRS PRICE	EDRS Price MF01/PC02 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Child Health; Child Rearing; Child Safety; Childhood Needs; Cognitive Development; Developmental Stages; *Infant Care; *Infants; Multilingual Materials ; *Parent Child Relationship; Physical Development; Play

ABSTRACT

Distributed by the U.S. Departments of Agriculture, Education, and Health and Human Services, this Spanish-languagepamphlet provides parents with information and advice about their infants in the eleventh month of life. Following a brief description of developmental characteristics at this age, the pamphlet offers advice on a variety of topics, including: preventing fires and burns, early intervention and baby's developing skills, handwashing after diaper changes, building skills through play, working with child-care providers, and avoiding second-hand smoke. The pamphlet concludes with a list of relevant information resources for families. (HTH)

Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made
from the original document.

Ps
PSTR 0069
ED 473 853



U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
☒ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.
• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

BEST COPY AVAILABLE

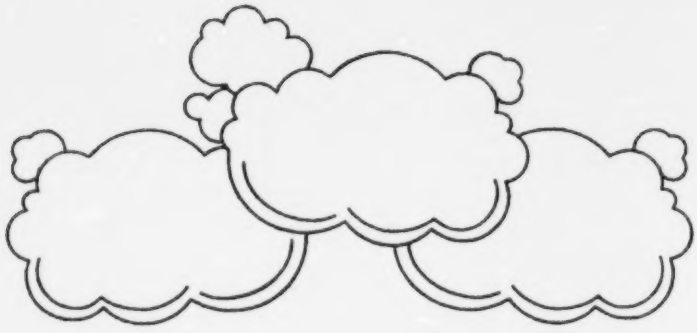
Buen Comienzo, Buen Futuro

El Bebé de Once Meses

ABLE

PS031063

BEST COPY AVAILABLE



Buen Comienzo, Buen Futuro

El Bebé de Once Meses

Preparado por el:

Departamento de Agricultura de EE.UU.
Departamento de Educación de EE.UU.
Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.

2002

Reconocimientos

Esta publicación fue una iniciativa de la Sra. Laura Bush como primera dama de Texas y fue patrocinada por el Departamento de Salud de Texas. El presidente Bush y la Sra. Bush han pedido que el Departamento de Agricultura de EE.UU., el Departamento de Educación de EE.UU. y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. revisen esta serie de publicaciones y la distribuyan.

Nos gustaría agradecer al Departamento de Salud de Texas por su cooperación y ayuda para llevar esta publicación a las familias de todo Estados Unidos. Además, reconocemos las contribuciones de Susan H. Landry, Ph.D., Craig T. Ramey, Ph.D. y de muchas otras personas que participaron en la preparación de esta revista.

Lo que encontrará adentro

Está grande y fuerte 1

Preguntas que hacen los padres 2

Prevenga los incendios y las quemaduras 4

Qué hacer en caso de un incendio 6

Use un detector de humo 8

Intervención precoz y las habilidades en desarrollo del bebé 9

No batalle durante las comidas 10

Sugerencias para las mamás que trabajan 12

Lávese las manos después de cambiar el pañal 13

¿Cómo es tener 11 meses? 14

Prepárese para la cita con el dentista 15

Bienvenida a la etapa del "¡NO!" 16

Cómo ayudar con el desarrollo del cerebro de su bebé 18

Cómo descubrir el temperamento de su bebé 19

La seguridad es prioridad, a cualquier edad 20

Ansiedad por la separación 20

Andadores de bebé 21

Aumente las habilidades por medio del juego 22

Juguetes, juguetes y más juguetes 23

Cómo administrar el tiempo 24

Cómo trabajar con los proveedores de cuidado de niños 28

Aléjese del humo de segunda mano 29

Fuentes de información para las familias 30

Está grande y fuerte

Federico y Ramona se están preparando para la niñez de Jacobo. Parece que el bebé domina nuevas habilidades todos los días. Ayer, trató de sentarse en la mesa solo apoyándose en una silla. Hoy, empuja una silla por toda la sala ¡y camina! No camina a paso seguro, pero Ramona y Federico saben que pronto será difícil seguirle el ritmo.

Jacobo mide 30 pulgadas y pesa 25 libras. Sus padres se sienten un poco tristes porque su bebé está creciendo tan rápidamente. Ya no parece bebé. Pero están orgullosos de todas las cosas que puede hacer. Jacobo señala las partes del cuerpo. Se quita los zapatos y los calcetines. Se despide con la mano. Le gusta hacer reír a sus padres. También está aprendiendo a poner a prueba los límites, y le encanta mover la cabeza para decir "No".

¿Y cómo está su bebé de 11 meses? Lea está edición para saber más sobre cómo ayudar a su bebé a aprender, a crecer y a mantenerse sano.

BEST COPY AVAILABLE

Preguntas que hacen los padres

Mi hijo Jaime, que tiene 3 años, a veces le pega al bebé. Parece que lo odia. ¿Qué debo hacer?

Es natural que el hijo mayor sienta celos del hijo menor. Hace poco, Jaime era el centro de atención. Ahora, él ve que usted pasa más tiempo con el bebé. Es posible que se sienta ignorado. Tal vez tema que usted ya no lo quiere. Estos sentimientos pueden ser intensos y Jaime no sabe cómo manejarlos.

Primero, enséñele a no pegarle a nadie. Agarre su manita y dígale con firmeza, "No le pegues. Eso duele". Puede agregar, "No voy a dejar que lastimes al bebé, y no voy a dejar que nadie te lastime a ti".

Ayúdele a expresar sus sentimientos con palabras. Ayude a su hijo mayor a encontrar las palabras adecuadas, aun si son de enojo. No deje que se exprese con acciones como golpes, pellizcos o burlas.

Encuentre maneras de darle atención a Jaime. Lo puede hacer cuando el bebé esté dormido. Cárguelo y hable con él. O juegue con él en el piso. Puede pedir a un pariente o amigo que cuide al bebé por una hora. Lleve a Jaime a pasear. Vayan al parque para hacer un picnic con queso y galletas saladas.

BEST COPY AVAILABLE

Piense en las rutinas que hace con Jaime. Puede hacer lo siguiente a la hora de dormir: Asegurarse de que el televisor está apagado. Prepararle al niño galletas con leche. Lavarle los dientes. Darle un baño divertido. Leerle o contarle un cuento. Darle un beso y un abrazo de buenas noches.

Durante el día, encuentre cosas que hagan que Jaime se sienta especial. "Tú ves muy bien. Puedes ver la ardilla en el árbol". Mencione las cosas que él puede hacer que el bebé no puede. "Tú te pones los zapatos solito. ¡Qué niño tan grande!" Cuando el niño le diga algo, deje lo que esté haciendo y escúchelo con atención.

Enséñele a Jaime a jugar con cuidado con el bebé bajo su supervisión. Esto le ayuda a sentirse fuerte e inteligente. Por ejemplo, un niño de 3 años puede ver las imágenes de un libro o hacer una torre con cajas. Jugar juntos les ayuda a los niños a respetarse.

A medida que crecen, habrá momentos en que no se lleven bien. Dígales claramente que usted no permite que se golpeen ni se lastimen. Ayúdele a cada niño a sentirse especial. Déles mucho cariño y dígales que los quiere a los dos.

Los hermanos del bebé tienen que ser lo suficientemente mayores y maduros y saber cómo cuidar al bebé antes de que usted pueda considerar la idea de dejar a su bebé con uno de ellos, aunque sólo sea por poco tiempo. La mayoría de los hermanos mayores tienen que ser por lo menos adolescentes y haber tenido experiencia atendiendo al bebé bajo su supervisión directa antes de que usted pueda pensar en dejarlos solos.

Prevenga los incendios y las quemaduras

Un incendio puede iniciarse en muchos lugares de la casa. Una vez encendida, la lumbre puede arder sin control. Proteja a su familia. Prevenga el incendio antes de que comience. Protéjase de estos peligros.

Cigarrillos: Fumar sin cuidado es la mayor causa de muertes en incendios de hogares. Alguien se acuesta y se queda dormido con el cigarrillo prendido. O alguien deja el cigarrillo en la orilla de la mesa. No deje que nadie fume en la casa. Si alguien tiene que fumar, pídale que salga al aire libre. Dele un cenicero o una lata en donde puede tirar los fósforos y la colilla. No quiere que tire la colilla en las hojas o en el pasto seco.

Calentadores: Coloque los calentadores portátiles lejos de la ropa de cama, la ropa, las cortinas y cualquier otra cosa que pueda encenderse. Usted no se debe calentar acercándose mucho al calentador. Si tiene frío, póngase un suéter o unos calcetines extra. Enséñeles a los niños a no correr ni jugar alrededor del calentador.

Sistema eléctrico: Averigüe cuántos años tiene el sistema eléctrico. Las casas más viejas no tienen la capacidad para soportar las cargas eléctricas actuales. Es posible que necesite enchufes de alta resistencia para la estufa, la lavadora y los otros electrodomésticos grandes. Tal vez necesite más enchufes para cosas como los relojes, el televisor y las lámparas.

No conecte varios aparatos en el mismo enchufe. Una sobrecarga puede causar un incendio. Use solamente fusibles del tamaño correcto. Si se funde un fusible una y otra vez, llame a alguien para que lo repare. Si siente una sensación de hormigueo cuando toca la tostadora u otro aparato eléctrico, desconéctelo. Repárelo o compre uno nuevo.

No ponga los cables debajo de los tapetes o las alfombras. Se pueden dañar y encenderlos. Cuando salga de la casa, asegúrese de que todos los aparatos estén apagados. Nunca deje prendido un aparato eléctrico cuando usted no esté en la casa.

Cocina: La mayoría de los incendios de cocina comienzan cuando alguien está cocinando. Coloque las toallas y los otros objetos inflamables lejos de los quemadores. Nunca salga de la cocina cuando esté cocinando. Mientras cocina, esté muy pendiente de su hijo. Voltee las asas de las ollas hacia adentro. Use los quemadores traseros cuando sea posible.

Aleje a su hijo antes de abrir el horno caliente. Si comienza un incendio en la estufa, cúbralo con una tapa de olla grande o un molde para hornear. Si el aceite se está quemando, no le eche agua. El aceite caliente puede empezar a salpicar y extender el incendio. Mejor, apague el incendio de aceite con sal o bicarbonato de sodio. Guarde los fósforos en un frasco de vidrio con la tapa bien ajustada. Póngalos fuera del alcance de su hijo.

Áreas de almacenaje: Quite la basura amontonada, la ropa vieja y las otras cosas que puedan quemarse. Tire el queroseno, el disolvente y los otros líquidos inflamables. Si tiene que usarlos por un tiempo, guarde estos productos lejos de cualquier fuente de calor. Úselos sólo donde haya buena circulación de aire. Deje que la pintura y los trapos para pulir se sequen completamente. Si los mete en un bote de basura en un día caluroso, el vapor puede encenderse. Nunca guarde la gasolina dentro de la casa. Nunca la use para encender fuego.

Ropa: Lea las etiquetas de la ropa y la ropa de cama de su hijo. No use ningún artículo que diga "inflamable".

Decoraciones de los días festivos: Aleje las velas encendidas del papel, las cortinas y de otras cosas que pueden encenderse. Si compra un árbol de Navidad natural, póngalo en un contenedor con tierra mojada o agua.

BEST COPY AVAILABLE

Qué hacer en caso de un incendio

Reúna a sus hijos. Sálganse de la casa de inmediato. No ponga atención a la ropa que llevan puesta. No agarre ningún objeto de valor. Sólo saque a su familia de la casa.

Nunca abra una puerta que se siente caliente. Una puerta caliente puede indicar que hay llamas al otro lado. Si abre la puerta, el calor y el humo lo pueden matar. Trate de escaparse por otra parte, o llame a alguien para que le ayude.

En un área llena de humo, gatee. El humo tiende a subir. Habrá menos cerca del piso. Nunca use un ascensor. Los ascensores pueden llenarse de aire caliente y humo. Y el incendio puede dañar los cables o la maquinaria.

Si se le enciende la ropa, deténgase, tírese al piso y ruede. No corra. Correr encenderá más la ropa. En lugar de eso, tírese al piso y cúbrase la cara con las manos. Dése vueltas para apagar el incendio. Si la ropa de su hijo se enciende, dele vueltas en el piso, o envuélvalo en un abrigo o una cobija para apagar el fuego.

Haga un plan de escape.
Planee por adelantado cómo se escaparía su familia en caso de un incendio. Tiene que planear por adelantado para evitar el pánico.

Prepare por lo menos dos rutas de escape de cada cuarto, en particular de las recámaras. La puerta es una ruta. La ventana puede ser otra. Para las ventanas del segundo piso, debe tener una escalera o soga a la mano.

Si usa cerrojos en las puertas, deje la llave en la cerradura o cuélguela cerca. No hay que desperdiciar tiempo buscándola en caso de un incendio.

Asegúrese de que las ventanas de escape se abran con facilidad. Aprenda cómo quitar la malla y las barras de seguridad.

Si vive en un apartamento, busque la ruta de escape y las salidas de emergencia. No piense en usar el ascensor.

Seleccione un lugar donde todos deben encontrarse afuera. Esto podría ser un árbol o un poste de luz. Allí es donde la familia se reúne para verificar que todos estén bien.

Enseñe a los niños fotos de bomberos. Explíqueles que vienen a ayudar. Las máscaras que usan podrían asustar a los niños y causarles pánico.

Use un detector de humo

Muchas personas mueren a causa de incendios entre la medianoche y las cuatro de la mañana, cuando la familia está dormida. Los incendios producen humo y gases que pueden entorpecer los sentidos. Si comienza un incendio, es posible que usted no se despierte, o tal vez no pueda pensar claramente. Por eso necesita un detector de humo. La alarma sonará cuando comience el incendio. Así puede llevar a su familia a un lugar seguro.

- ★ Asegúrese de instalar un detector de humo. Pídaselo al dueño de su vivienda. Puede comprar un detector de humo con tan sólo diez dólares.
- ★ Asegúrese de instalar correctamente el detector de humo: en el techo, alejado por lo menos 6 pulgadas de la pared, o en la pared entre 6 y 12 pulgadas del techo, lejos de ventanas, puertas y conductos de ventilación.
- ★ Revise las pilas cada seis meses. Hágalo cuando cambia la hora de los relojes en la primavera y en el otoño. Es una manera fácil de recordar. Sacúdalo con un cepillo o la aspiradora. El polvo podría hacer que falle.
- ★ Los detectores son sensibles al humo de la cocina, la chimenea y los cigarrillos. Enséñeles a sus hijos a mantenerse calmados cuando suene la alarma.
- ★ Para mayor información sobre la seguridad en caso de un incendio, comuníquese con el cuerpo de bomberos o visite el sitio en la Red de la Administración de Incendios de EE.UU. en www.usfa.fema.gov/.

BEST COPY AVAILABLE

Intervención precoz y las habilidades en desarrollo del bebé

Los niños aprenden habilidades a medida que crecen. Estas habilidades se presentan cuando el niño tiene ciertas edades. Un niño aprende las habilidades a su propio paso. Usted puede observar cómo aprende su hijo. Observe cuándo empieza a gatear, a caminar, a hablar y a alimentarse solo.

Si le preocupa que su hijo esté aprendiendo las habilidades muy lentamente, llame a su doctor. También puede llamar al 1-800-695-0285 para obtener información. La llamada es gratuita. Cuando llame, le dirán cómo comunicarse con el programa de intervención precoz del estado donde vive. El personal del programa de intervención precoz de donde vive puede ayudarle a encontrar ayuda en su estado.

¿Qué es un programa de intervención precoz?

Un programa de intervención precoz ayuda a los niños de recién nacidos hasta los 3 años de edad. El personal de intervención precoz puede ayudar a su bebé a aprender a voltearse, a sentarse, a gatear y a agarrar juguetes. También ayuda a los niños con problemas de la vista, la audición y el habla.

¿Como ayuda un programa de intervención precoz?

Puede ayudarle a su hijo a conseguir los servicios que necesita y también ayudarle a usted a unirse a un grupo de apoyo.

Su familia y el personal de intervención precoz pueden trabajar juntos para planear los servicios. Estos servicios son para enseñar las habilidades básicas y se pueden ofrecer en su casa o en el centro de cuidado de niños.

BEST COPY AVAILABLE

No batalle durante las comidas

Las discusiones sobre la comida ocurren cuando los padres se procupan demasiado sobre qué, cuánto y cuándo come su hijo. Evite batallar durante la hora de la comida. Su bebé está probando su independencia. Esto significa que tratará de hacer las cosas a su manera, no a la manera de usted. Cálmese y acepte las cosas fuera de lo normal que el bebé escoja para comer. A medida que crece, seguirá su ejemplo con más facilidad.

- ★ No insista en que se coma los alimentos en cierto orden. Trate de no decirle que el postre es un gusto sólo para las personas que se comen toda su comida. Esta lucha por el poder hace que el bebé de 11 meses quiera más el postre.
- ★ Mejor, prepare una comida nutritiva y bien balanceada. Deje que el bebé la coma en el orden que quiera.
- ★ Deje que combine los alimentos como él quiera. Si quiere mojar el pan tostado en pudín o mezclar las espinacas con el arroz, déjelo. Está probando nuevos sabores. Está comiendo alimentos nutritivos. Trate de respetar su inocente investigación.
- ★ No lo obligue a comer. Por ejemplo, las zanahorias son una parte importante de la dieta de su bebé. Pero no vale la pena batallar ni siquiera por un alimento saludable como la zanahoria. Ofrézcale una variedad de alimentos saludables. Preste atención a las señales que da cuando ha comido lo suficiente.

BEST COPY AVAILABLE

¿Come muy poco?

¿Cree que su bebé no come lo suficiente? Cálmese. Déle alimentos nutritivos en horarios fijos en un ambiente agradable. Ningún bebé se priva de comida. Para tranquilizarse, revise las siguientes cosas.

- ★ Vea cuánto ha crecido. Vea la tabla de crecimiento la próxima vez que vaya al doctor. Según la tabla, ¿ha subido constantemente de peso y estatura? Si es el caso, entonces está comiendo lo suficiente.
- ★ Vea su nivel de energía. ¿Se mueve todo el día? ¿Duerme bien y se despierta feliz? ¿Le interesan cosas nuevas? Si se mantiene activo, está comiendo lo suficiente.
- ★ Fíjese en la cantidad de leche que toma. ¿Acepta con entusiasmo que lo amamante, o toma de 24 a 32 onzas de fórmula al día? Si ese es el caso, está consumiendo lo necesario para satisfacer la mayoría de sus necesidades de nutrición.

Cómo comenzar a usar una taza

El destete es un proceso gradual. Es cuando la mamá deja de amamantar al bebé, o de darle el biberón, y el bebé empieza a tomar de una taza. Para los bebés que se alimentan con biberón, la transición a la taza ocurre alrededor de su primer cumpleaños.

Ahora que su bebé se alimenta solo, es un buen momento para ofrecerle una taza con agua a la hora de la comida. Usar una taza con dos asas mejorará su coordinación. Poco a poco, substituya el biberón con la taza en la comida de la tarde. Una vez que el bebé se acostumbre, haga lo mismo en el desayuno.

El biberón de la noche probablemente será el último en desaparecer. El bebé está acostumbrado al biberón de la noche como un ritual estable y consolador. Ponga agua en el biberón en vez de fórmula. Luego, dele al bebé una taza de agua antes de que se acueste. Si sigue cargando y abrazando al bebé a la hora de dormir, dejará el biberón con más facilidad.

Sugerencias para las mamás que trabajan

Si ha regresado al trabajo o a la escuela de tiempo completo, todavía puede amamantar a su bebé. Puede seguir con esta relación especial por otro año o más. Tendrá que extraerse (sacarse) la leche. Así, la persona que cuida al bebé puede darle la leche materna en el biberón o en una taza cuando usted no esté.

Use una bomba o las manos para extraerse la leche. Una enfermera de salud pública, una consejera de amamantamiento del programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por su sigla en inglés) o una especialista en lactación puede enseñarle a hacerlo. Pídale a su doctor o al personal de WIC el nombre de alguien que le pueda ayudar. Conforme aprenda, sea paciente consigo misma. Practique. En poco tiempo será una experta.

Ponga la leche materna en un recipiente limpio. Refrigérela o congélela de inmediato. La leche materna se conserva en buenas condiciones por 48 horas en el refrigerador. Dura más tiempo si se congela. Desperdiciará menos leche si la guarda en recipientes pequeños de 2 a 4 onzas. En el recipiente, escriba la fecha en que se extrajo la leche. Si lleva la leche a la persona que cuida al bebé, también apunte el nombre del bebé en el recipiente.

¿Cuánto tiempo dura la leche materna congelada?

Puede guardar la leche materna en un congelador que tenga una puerta independiente del refrigerador hasta por tres meses.

Asegúrese de que la persona que cuida al bebé siga estas reglas de seguridad:

- ★ Descongelar la leche materna en el refrigerador por varias horas o colocando el recipiente bajo agua fresca de la llave. No descongelarla dejándola a temperatura ambiente.

BEST COPY AVAILABLE

- ★ La leche materna descongelada se puede refrigerar hasta por 24 horas. No se puede volver a congelar.
- ★ Nunca usar el microondas para descongelar la leche materna.
- ★ Tirar cualquier cantidad de leche materna descongelada o calentada que el bebé no tome. No la debe guardar a temperatura ambiente. No la debe refrigerar para usarla después.

Para saber más sobre el amamantamiento, puede comunicarse con el doctor, con el departamento de salud, la clínica de WIC, el hospital o La Liga de la Leche de su comunidad. Puede llamar a La Liga de la Leche al 1-800-LALECHE o puede visitar su sitio en la Red en www.lalecheleague.org/.

Lávese las manos después de cambiar el pañal

Lavarse las manos es la mejor manera de prevenir el contagio de enfermedades. Adopte ahora el buen hábito de lavarse las manos. Ayude al bebé a lavarse las manos después de que le cambie el pañal, cuando usted se lave sus propias manos. El bebé puede ir con usted al baño. Ayúdele a pararse frente al lavabo. Ponga un banquito, jabón líquido y una toalla para secarse las manos cerca del lavabo.

Háblele sobre lo que hace mientras se lavan las manos. Por ejemplo, diga, "Súbete al banquito. Voy a abrir la llave. Vamos a lavarnos las manos. El agua está caliente. Ahora agregamos un poco de jabón y frotamos, frotamos, frotamos. El jabón te limpia las manos muy bien. Ahora vamos a enjuagarnos las manos para quitar el jabón. Nos secamos las manos con esta toalla. Ahora la colgamos. Bájate del banquito ahora. Yo cierro la puerta del baño después de usarlo. Vamos a ver un libro".

Es divertido cantar mientras se lavan. Canten esta canción. Canten al ritmo de La Cucaracha: *Lavemos las manos, lavemos las manos al ritmo de esta canción. Frota y frota, frota y frota, ya no habrá mugre, mi amor.*

¿Cómo es tener 11 meses?

- ★ La mollera ya casi se cierra.
- ★ Mis piernas se ven arqueadas hacia afuera cuando estoy parado; mis pies se ven planos.
- ★ Tengo buen equilibrio cuando estoy sentado.
- ★ Me gusta usar los dedos para levantar cosas pequeñas como juguetes y comida.
- ★ Puedo hacer una torre de dos o tres cajas chicas y me gusta tumbarlas.
- ★ Si me agarras de la mano, puedo caminar. Casi estoy listo para dar mis primeros pasos sin ayuda.
- ★ Señalo las cosas que quiero, aun si están lejos.
- ★ Probar y tocar son mis maneras favoritas de explorar cosas nuevas.
- ★ Me encanta ser el centro de atención y hacerte sonreír.
- ★ Cuando dices mi nombre, te busco.
- ★ Me gusta imitar los sonidos, como los que haces cuando das besos, chasqueas la lengua, toses y te ríes.
- ★ Puedo quitarme el sombrero, los zapatos y los calcetines pero necesito tu ayuda para volvérmelos a poner.
- ★ Entiendo lo que es vestirse y generalmente coopero cuando me vistes.

BEST COPY AVAILABLE

Prepárese para la cita con el dentista

Los niños deben ir a su primera cita dental cuando tengan aproximadamente 1 año de edad. Llame ahora para programar una cita con el dentista.

El dentista revisará varias cosas:

- ★ ¿Le están saliendo correctamente los dientes?
- ★ ¿Tiene caries?
- ★ ¿Tiene enfermedad de las encías?

Puede que el dentista le haga preguntas como:

- ★ ¿Come el bebé muchos alimentos azucarados?
- ★ ¿Amamanta al bebé o usa un biberón?
- ★ ¿Le limpia los dientes al bebé todos los días?

Si hay algún problema, el dentista lo puede tratar. Tratar los problemas ahora puede evitar problemas más graves después. El dentista también le enseñará cómo limpiarle los dientes al niño.

Pregunte cuándo debe regresar para otro examen. Es una buena idea hacerlo cada seis meses. Haga que las visitas al dentista sean agradables. No cuente cosas desagradables sobre lo que hacen los dentistas. Puede decir, "Vamos al dentista. Queremos que tengas dientes fuertes". Usted y el dentista pueden trabajar juntos para mantener sanos los dientes de su bebé.

Bienvenida a la etapa del "¡NO!"

Justo antes de su primer cumpleaños, los bebés aprenden el significado de la palabra "no". Pasan mucho tiempo moviendo la cabeza de lado a lado para decir "no", ¡aun cuando quieren decir "sí"! Puede que esto le moleste a usted. Pero, esto significa que el bebé está madurando. Se está volviendo independiente. Se siente tan seguro que a veces corre el riesgo de que lo desapruebe. Empieza a diferenciar entre lo que está bien y lo que está mal.

Para llamar su atención, el bebé quizás haga lo siguiente:

- ★ Dé vueltas a los controles de la radio hasta subirle todo el volumen.
- ★ Tire comida al piso.
- ★ Oprima los botones del teléfono.
- ★ Jale la oreja del perro.
- ★ Muerda cuando lo amamanta.

El bebé pondrá a prueba sus propios límites, y los suyos. Por ejemplo, mientras va hacia el teléfono, puede que voltee para verlo a usted. Puede que tenga una expresión traviesa. Necesita que usted reaccione de inmediato con una expresión o un gesto que diga, "Te estoy viendo. No está bien jugar con el teléfono".

No reaccione de manera exagerada. Evite gritar y corregirlo fuertemente. Esto le da al bebé la atención que quiere y probablemente repita la acción sólo para que usted le preste atención.

En lugar de eso, trate de anticipar las acciones del bebé. ¿Lo ha dejado solo por mucho tiempo? ¿Está aburrido con sus juguetes? ¿Necesita un abrazo? Déle atención positiva y habrá menos posibilidades de que haga algo que a usted le desagrade.

BEST COPY AVAILABLE

También lo puede distraer. Déle otra cosa que hacer. Ponga ese objeto atractivo pero prohibido fuera de su alcance.

Evite decir "¡No!" con demasiada frecuencia. La palabra perderá su fuerza. Úsela en momentos importantes, como cuando tiene que enseñarle algo sobre la seguridad. En los ejemplos anteriores, responda firmemente, no sonría y dígale cómo hacer la actividad correctamente.

Por ejemplo, si el bebé está golpeando la mesa con una cuchara, deténgalo agarrándole suavemente la mano. Dígale, "La cuchara es para comer. ¿Quieres otro bocado de duraznos (melocotón)? Después de comer, vamos a encontrar una caja grande a la que puedes pegarle como si fuera un tambor".

Dele información que pueda usar en el futuro. Enséñele cuáles son los límites de usted. Haga respetar las reglas cada vez sin cambiarlas.

¿Está consintiendo al bebé?

Muchas veces los padres se preguntan si al prestarle atención al bebé cuando la busca lo están consintiendo. El bebé necesita tener contacto con usted. El contacto fomenta la confianza y la seguridad. Responderle al bebé le ayuda a ser lo suficientemente valiente como para aprender a ser independiente.

No se convenza de que está bien dejar llorar al bebé sin consolarlo. A esta edad, los bebés tienen necesidades, no deseos. No pueden resolver problemas; no saben usar la lógica. No entienden que usted quizás esté ocupado con otra cosa. No son egoístas, simplemente son muy pequeños como para entender el punto de vista de usted. Los bebés que no reciben atención cuando están llorando, generalmente son más ansiosos y exigentes.

Los padres que atienden a sus bebés no los están consintiendo. Les están ayudando a confiar en los demás, a sentirse seguros y a confiar en sí mismos.

Cómo ayudar con el desarrollo del cerebro de su bebé

Ayude al desarrollo del cerebro de su bebé con estas actividades:

- ★ Apoye y respete la personalidad única del bebé.
- ★ Cárguelo, mézalo y acarícielo. Frótele la piel para aumentar la actividad cerebral.
- ★ Reaccione a lo que le gusta y no le gusta al bebé. Usted podrá comprender su lenguaje corporal mucho antes de que hable.
- ★ Háblele, léale y cántele al bebé. El lenguaje aumenta la actividad cerebral y el aprendizaje.

  Déles nombres a los objetos y acciones para el bebé (pelota, caminar, lavar, etc.).
- ★ Mantenga un ambiente calmado. Proteja al bebé del estrés emocional. Le cuesta trabajo concentrarse si hay música fuerte o ruido constante de la televisión.
- ★ Ayúdele a explorar con los cinco sentidos sin correr ningún peligro. Ayúdele a probar, tocar, oler, oír y ver. Háblele al bebé y nombre los sabores y las texturas (agrio, dulce, etc.).
- ★ Evite las interrupciones cuando el bebé está concentrado. Necesita tiempo para jugar, explorar e imitar. Esto ocurre por medio del juego. Apártese y observe. Trate de comprender lo que el bebé está haciendo.

BEST COPY AVAILABLE

Cómo descubrir el temperamento de su bebé

Su bebé tiene temperamento. El temperamento puede hacer que una persona actúe de cierta manera. Por ejemplo, un bebé puede llorar y esconderse al ver un animal grande. Otro bebé puede estar interesado pero actúa con cautela. Otro bebé tal vez no tenga miedo y trate de jugar con el animal de inmediato. Al primer tipo de temperamento a veces se le llama "lento para adaptarse". Puede que oiga que al segundo tipo de temperamento se le llame "adaptable". A menudo, al tercer tipo se le llama "activo". Algunos bebés combinan estos tres temperamentos: a veces son tímidos y otras veces son adaptables o activos. Conocer el temperamento de su bebé le ayuda a usted a ayudarle.

Algunos bebés son tímidos. Se esconden cuando ven a personas que no conocen. No se adaptan rápidamente a los cambios. Deje que su bebé tome el control en una situación nueva. Pídale a la gente que su bebé desconoce que no se pongan enfrente de la cara del bebé ni lo obliguen a tener contacto visual. Evite hablar fuertemente. Esto podría asustar al bebé tímido. Preséntele a las personas nuevas una por una.

Algunos bebés son relajados y calmados. Están ansiosos por explorar nuevos lugares y nuevas cosas. Responden rápidamente ante un cambio. Muchas veces, pueden calmarse a sí mismos en momentos estresantes. Estos bebés probablemente duermen y comen bien.

Algunos bebés son tercos e intensos. Los cambios los agobian. Reaccionan fuertemente ante nuevos eventos y nuevas situaciones. Necesitan una rutina periódica para comer, dormir y salir de la casa. A veces necesitan más contacto físico con usted. Cualquiera que sea el temperamento del bebé, su función es muy clara: identificar y respetar el temperamento de su bebé. Luego puede apoyar su crecimiento, su confianza en sí mismo y sus habilidades.

La seguridad es prioridad, a cualquier edad

Recuerde siempre

Siempre ponga al bebé en un asiento de seguridad para el carro y abróchele el cinturón antes de prender el vehículo. Mantenga el asiento mirando hacia atrás hasta que el bebé cumpla un año y pese por lo menos 20 libras. El asiento trasero es el lugar más seguro para los bebés y niños.

Quédese con el bebé cuando esté jugando en el agua o cerca de ella. Nunca deje solo al bebé en la tina o la piscina. Los bebés se pueden ahogar en unas cuantas pulgadas de agua.

Nunca, jamás sacuda al bebé.

Aleje al bebé de las cosas que lo puedan quemar. No coma, beba o fume, ni lleve cosas calientes mientras lo carga.

Acueste al bebé boca arriba para dormir a menos que el doctor le indique lo contrario. Insista en que todos los que lo cuiden hagan lo mismo.

Prepare alimentos saludables. Evite los alimentos endulzados, salados o grasosos.

Guarde bajo llave las armas de fuego, el alcohol, los medicamentos y sustancias químicas, como los productos de limpieza. Éstos pueden matar al bebé.

Guarde cuchillos, fósforos y otros artículos que pueden lastimar al bebé. Póngalos en un lugar donde el pequeño explorador no los pueda alcanzar.

Ansiedad por la separación

Su bebé quiere estar con usted. Usted es la persona que su bebé conoce y ama más que a todos los demás. Sabe cuando usted no está con él. Esto le da miedo de que no volverá. Esta angustia se llama "ansiedad por la separación". Es una parte importante del crecimiento.

Ayude a su bebé a aprender a separarse de usted. Trate de no dejarlo cuando tenga hambre, esté cansado o enfermo. Pídale a la persona que lo va a cuidar que se quede con él y que le enseñe un juguete interesante. Deje que el bebé se acostumbre a la nueva persona. Dele al bebé un objeto de consuelo, como un peluche o una cobija suave y familiar. Esto puede ayudar al bebé a consolarse mientras usted esté lejos.

Aunque el bebé llore fuertemente, usted no se debe ir a escondidas. Dígale al bebé lo que pasará mientras usted esté fuera. Dígale cuándo regresará. Dígale por ejemplo, "Necesito irme ahora. La tía María va a jugar contigo y darte de comer. Regreso antes de que duermas la siesta. Te quiero". Déle al bebé un beso y váyase. Pronto dejará de llorar. Con el tiempo, aprenderá que usted siempre regresa.

Andadores de bebé

Algunos padres están ansiosos por que el bebé camine. Piensan que un andador adelantará el proceso. Pero en realidad, los andadores hacen que aprender a caminar sea más lento. Fortalecen los músculos de la pierna inferior, pero no ayudan a desarrollar los músculos de la pierna superior y de la cadera que se necesitan más para caminar.

Además, los andadores facilitan demasiado el movimiento. No ayudan a los bebés a aprender el equilibrio y la coordinación.

Y peor, los andadores son peligrosos. Pueden voltearse con mucha facilidad. Cuando usan el andador, es más posible que los bebés se caigan por las escaleras. También pueden ir a dar a lugares peligrosos.

Los andadores son un ejemplo del equipo caro que los bebés no necesitan. En vez de comprar uno, compre un vagón sólido o un carrito que se empuja. Enséñele al bebé a empujar el carrito por la habitación o el patio de recreo. Esto le ayuda a desarrollar los músculos y la coordinación que necesita para caminar.

Aumente las habilidades por medio del juego

Ayúdele a su bebé a aumentar la habilidad de aprender. Las siguientes actividades se hacen con materiales que usted probablemente tiene en la casa.

Habilidades físicas

Por arriba y por abajo: Su bebé está descubriendo que su tamaño está cambiando. Ahora es muy grande para meterse en algunos espacios. Ahora puede alcanzar nuevas cosas. Ayúdele a explorar su tamaño. Haga un túnel con cajas de cartón pegadas con cinta adhesiva. Anímelo a gatear por el túnel. Ponga un juguete en el sofá justo fuera de su alcance. Anímelo a estirarse para alcanzarlo.

Habilidades lingüísticas

Los sonidos de los animales: Corte imágenes de animales de revistas viejas. Enseñe las imágenes al bebé. Dígale el nombre del animal. Señale los rasgos del animal. Diga cosas como, "Este es un pájaro azul. Vuela. Ves sus plumas". Haga el sonido que cada animal hace. Anime al bebé a repetir el sonido.

Habilidades emocionales

Cómo le quedan los sombreros: Busque varios sombreros, tazones de plástico y ollas livianas. Enséñele al bebé a ponérselos en la cabeza. Enséñele su reflejo en el espejo. Ríase y hable con el bebé durante este desfile de modas.

Habilidades sociales

Cocinen juntos: Dele al bebé una olla y una cuchara de palo. Cuando usted vacíe un recipiente, déselo al bebé. Lo imitará a usted, vaciando y mezclando. No se sorprenda si golpea también.

Habilidades intelectuales

Pelotas en el molde para hornear panecitos: Dele al bebé un molde para hornear panecitos y varias pelotas del tamaño de una pelota de tenis. Enséñele a colocar las pelotas en los hoyos. Anímelo a mover las pelotas de hoyo en hoyo. Haga la misma actividad usando un cartón de huevos limpio y huevos de plástico.

Juguetes, juguetes y más juguetes

Los juguetes son instrumentos de aprendizaje para los bebés. Con frecuencia, los objetos sencillos de la casa, como sartenes y cucharas de palo son juguetes maravillosos. Si compra juguetes, asegúrese de que sean seguros para el bebé. No deje que el bebé juegue con nada que tenga partes con las que podría ahogarse. Revíselos para buscar orillas filosas y puntas que puedan lastimar.

Dele estos tipos de juguetes a su bebé de 11 meses. Mejorarán su control muscular y su equilibrio. Empezará a usar la imaginación. Estos juguetes también le ayudan a comprender los tamaños, el comienzo de las habilidades matemáticas.

- ★ Juguetes de tamaños, colores y formas diferentes que se encajan
- ★ Espejos irrompibles
- ★ Juguetes con ruedas como camionetas y carros hechos de plástico flexible
- ★ Pelotas de todos los tamaños
- ★ Libros de cartón con fotos realistas
- ★ Teléfonos de mentiritas
- ★ Juguetes que pitan, cajas de música, cajas de actividades que pitan y juguetes que se aprietan, por ejemplo.

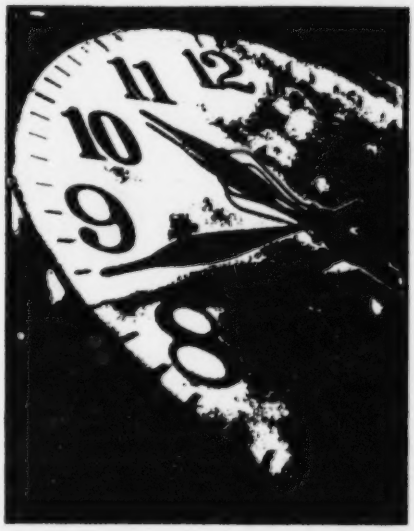
Guarde la siguiente "basura bella" para que el bebé juegue con ella. Cuando los recipientes se maltraten, tírelos. Casi siempre podrá reemplazarlos con otros limpios y firmes.

- ★ Tubos de papel
- ★ Cajas vacías
- ★ Envases de plástico de los huevos después de lavarlos con agua y jabón
- ★ Envases vacíos y limpios de leche o jugo (sin las tapas)

BEST COPY AVAILABLE

Cómo administrar el tiempo

Para los padres jóvenes, muchas veces no hay suficiente tiempo. ¿Cómo puede administrar mejor su tiempo para cuidarse mejor y cuidar mejor al bebé?



Trate lo siguiente. Saque una hoja de papel. Al lado izquierdo, escriba las horas del día. Empiece con la hora que se despierta y termine con la hora que se acuesta. Lleve un control de cómo pasa cada periodo de 15 minutos. Aquí hay un ejemplo de una hora:

6:00 a.m. Me visto.
6:15 a.m. Alimento al bebé.
6:30 a.m. Visto al bebé.
6:45 a.m. Termino de vestirlo.
7:00 a.m. Llevo al bebé al centro de cuidado de niños.

Hágalo todos los días por una semana. Después de unos días notará los hábitos. Tendrá una idea clara de qué hace con su tiempo.

Al final de la semana, repase lo que ha hecho. Indique todas las cosas importantes, como cuidar al bebé, trabajar, cocinar y dormir.

A lo mejor hubo algunas sorpresas. El miércoles, por ejemplo, se tapó el lavabo. Tuvo que dejar lo que estaba haciendo para destaparlo. A lo mejor hubo días en que quería hacer algo importante, como hacer ejercicio, pero no tuvo tiempo.

BEST COPY AVAILABLE

Reflexione sobre lo que hizo durante la semana. ¿Qué cosas no tenía que haber hecho? ¿Hablar por teléfono? ¿Ver la televisión? Todos necesitamos tiempo para relajarnos y disfrutar de la compañía de los amigos. Pero tal vez pueda limitar esas actividades. Cuando llame un amigo, dígale, "Lo siento mucho pero ahora mismo no puedo hablar. ¿Te puedo llamar el domingo?"

Quizás pueda escoger uno o dos programas de televisión favoritos y verlos con toda la familia. Limitar el tiempo que pasa viendo la televisión es un buen hábito que puede comenzar ahora. Cuando sus hijos entren a la escuela, necesitarán tiempo para hacer la tarea.

Utilice mejor el tiempo que tiene

Una mañana, tal vez pasó 10 minutos buscando las llaves. Para evitarlo, ponga las llaves en el mismo lugar siempre, como en un gancho en la cocina.

Si parece que siempre tiene prisa en la mañana, organícese la noche anterior. Escoja su ropa y la del bebé. Prepare la pañalera. Prepare la comida y póngala en el refrigerador.

Cuando haga cola en la tienda, juegue algo sencillo con el bebé. Quizás pueda señalar y nombrar las cosas en la canasta.

Cómo administrar el tiempo (continuación)

Planee sus actividades

Planee los menús con una semana o más de anticipación. Haga una lista de los alimentos necesarios y vaya de compras sólo una vez a la semana. En vez de ir de compras el sábado por la tarde cuando hay mucha gente, vaya una noche entre semana.

Haga varios mandados en un sólo viaje cuando sea posible. El día antes de una cita con el doctor, escriba las preguntas que quiere hacer.

Simplifique cuando sea posible.

Escoja un peinado que sólo tenga que lavar y cepillar. Escoja ropa que se vea bien sin que la tenga que planchar.

Cuando tenga un trabajo grande, evite la tentación de dejarlo para más tarde. Mejor, divídalo en partes pequeñas. Haga preguntas sobre cualquier cosa que no entienda. Hágalo de parte en parte. Dése un gusto al terminarlo.

Desocupe tiempo

Quizás pueda levantarse 15 minutos más temprano que el bebé. Puede usar ese tiempo para hacer ejercicio o pasar un rato tranquila.

Divida los quehaceres de la casa entre las personas de la familia. Cuando cocine, haga el doble. Congele la mitad para cuando esté muy ocupada como para cocinar. Cuando alguien le pida que haga algo, piense en decir no.

BEST COPY AVAILABLE

Ahora, planee su tiempo para la próxima semana. Sea realista. Recuerde que pueden pasar cosas inesperadas. Sea flexible. Siga ajustando su horario para las siguientes semanas. Puede que todavía se sienta ocupada y extrañe algunas cosas que quiere hacer. Si así es, sea paciente. En unos años su hijo pasará la mayor parte del día en la escuela. El horario de usted cambiará.

Por ahora, siéntase orgullosa. Usted está haciendo cosas importantes para sí misma y para su familia. La manera en que pasa su tiempo ahora moldeará el resto de la vida de su hijo.

Cómo trabajar con los proveedores de cuidado de niños

Algunos padres inscriben a sus hijos en centros de cuidado de niños. Algunos usan hogares familiares para el cuidado de niños. Y otros dependen de parientes para el cuidado de sus bebés. Como sea el caso, usted y el proveedor de cuidado de niños trabajarán juntos. Su relación ayudará a mantener a su bebé fuerte y sano y le ayudará a crecer.

Siga estos consejos para que no tenga problemas con el centro de cuidado de niños que escogió.

- ★ Dé información. Explique la rutina, los hábitos y las necesidades del bebé. Por ejemplo, dígale al proveedor que su bebé usa una cobija de consuelo a la hora de la siesta. Asegúrese de que el proveedor sepa cómo ponerse en contacto con usted en caso de una emergencia.
- ★ Pague a tiempo. No es justo retrasarse en los pagos.
- ★ Programe reuniones periódicas. Hable con el proveedor sobre las necesidades del bebé. Hablen de lo que funciona y lo que no funciona. Pregúntele al proveedor sobre las habilidades que su bebé está desarrollando.
- ★ Insista en que haya normas que promueven la buena salud. ¿Se prepara y se guarda bien la comida? ¿Está limpia y desinfectada el área para cambiar los pañales? ¿Se lavan las manos los adultos y los niños antes de comer y después de usar el baño? Todas estas medidas ayudan a mantener sano al bebé.
- ★ Muéstrele respeto al proveedor. Recoja al bebé a tiempo. Diga "Gracias" a menudo.

Aléjese del humo de segunda mano

El humo de segunda mano es lo que inhala cuando está cerca de una persona que está fumando. Es el humo que el fumador espira. Es el humo que sale del cigarrillo, del puro o de la pipa.

Este humo contiene muchos agentes irritantes y sustancias tóxicas. Es especialmente peligroso para los bebés y niños pequeños. Sus pulmones son delicados.

Los niños que inhalan este humo corren un mayor riesgo de enfermarse que otros niños. Puede que tengan más moco. Puede que se les acumule el líquido del oído medio y esto les cause una infección del oído. Pueden sufrir de neumonía, bronquitis y otras infecciones de los pulmones. Si tienen asma, ésta empeora.

El humo de segunda mano es dañino para todos. Contiene más de 40 sustancias que causan el cáncer.

También puede dañar el corazón. Cualquier persona que vive con un fumador tiene riesgo de contraer cáncer del pulmón y sufrir un ataque cardiaco.

Qué puede hacer

- ★ No permita que nadie fume en la casa. Si las personas tienen que fumar, que lo hagan afuera.
- ★ Trate de no ir a casas, cafés y otros lugares donde la gente fuma. Sólo visite lugares donde no hay humo.
- ★ Si otras personas cuidan al bebé, asegúrese de que no fumen.
- ★ Si usted o su pareja fuma, deje de hacerlo. Si le cuesta trabajo dejarlo, pida ayuda al doctor.
- ★ Dé un buen ejemplo. Los niños aprenden viendo lo que usted hace.
- ★ Para la salud de su bebé, y la suya, aléjese del humo de segunda mano.

Fuentes de información para las familias

Las familias que participan en el programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC) pueden obtener información en las oficinas locales de WIC sobre cómo amamantar, cómo alimentar con fórmula y la nutrición. Las familias que reúnen los requisitos para el programa WIC reciben orientación sobre la nutrición y alimentos complementarios, como fórmula para bebés, leche y cereal. Para encontrar la oficina de WIC más cercana, llame al departamento de salud estatal o visite el sitio de WIC en la Red en www.fns.usda.gov/wic/. Muchas bibliotecas públicas ofrecen acceso gratis a Internet y ayuda para las personas que nunca lo han usado.

Para mayor información sobre la educación temprana, puede ponerse en contacto con el Departamento de Educación de EE.UU. al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN) o visitar el sitio en la Red en www.ed.gov/offices/OESE/teachingouryoungest/.

Para informarse sobre las opciones de cuidado de niños, puede ponerse en contacto con Child Care Aware del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-800-424-2246 ó puede visitar su sitio en la Red en www.childcareaware.org/.

Para mayor información y recursos sobre la depresión posparto, cómo amamantar y muchos otros asuntos de salud de la mujer, llame al National Women's Health Information Center (NWHIC) al 1-800-994-9662 (1-800-994-WOMAN). También puede visitar su sitio en la Red en www.4woman.gov/.

Para saber más sobre cómo amamantar, puede llamar a La Liga de la Leche al 1-800-525-3243 (1-800-LALECHE), o puede visitar su sitio en la Red en www.lalecheleague.org/.

Para saber más sobre el seguro médico gratis o de bajo costo para niños, puede llamar al programa Asegure a Sus Hijos Ahora del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-877-543-7669 (1-877-KIDSNOW). También puede visitar el sitio en la Red en www.insurekidsnow.gov/.

La línea directa de la Asociación Americana de Centros de Control de Envenenamiento (AAPCC, por su sigla en inglés), 1-800-222-1222, también debe estar en su lista de teléfonos para casos de emergencia. Para saber más, puede visitar el sitio de AAPCC en la Red en www.aapcc.org/.

Si no le alcanza el dinero para comprar un asiento de seguridad para el carro, puede comunicarse con la Administración Nacional de Seguridad Vial. Ellos pueden darle información sobre organizaciones que ayudan a familias de bajos recursos a comprar un asiento de seguridad para el carro o a pedir uno prestado. Puede llamarles al 1-800-424-9393 ó visitar su sitio en la Red en www.nhtsa.dot.gov/.

Para saber más sobre la seguridad, puede llamar a la Consumer Product Safety Commission al 1-800-638-2772 ó visitar su sitio en la Red en www.cpsc.gov/.

Para conseguir información sobre discapacidades y asuntos relacionados con discapacidades para las familias, puede llamar al Centro Nacional de Información para Niños y Jóvenes con Discapacidades (NICHCY, por su sigla en inglés) al 1-800-695-0285 ó visitar su sitio en la Red en www.nichcy.org/.

Para obtener información sobre los programas que enseñan a los adultos a leer, puede llamar a America's Literacy Directory al 1-800-228-8813 ó visitar su sitio en la Red en www.literacydirectory.org/.

El próximo mes

Salud y seguridad

Rutinas y costumbres

Cómo obtener ayuda

Etapas del desarrollo

...¡y mucho, mucho más!

Los departamentos de Agricultura, Educación y Salud y Servicios Humanos de EE.UU. distribuyen este folleto y es del dominio público. Se autoriza la reproducción completa o en parte. No es necesario tener permiso para reproducir esta publicación, pero se debe hacer la siguiente mención: Departamento de Agricultura de EE.UU., Departamento de Educación de EE.UU., Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., *Buen Comienzo, Buen Futuro: El Bebé de Once Meses,* Washington D.C., 2002.

Para pedir copias de esta publicación,

escriba a: ED Pubs, Education Publications Center, U.S. Department of Education, P.O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398;

o mande un fax al: 301-470-1244;

o escriba por correo electrónico a: edpubs@inet.ed.gov;

o llame gratis al: 1-877-433-7827 (1-877-4-ED-PUBS). Si el servicio 877 aún no está disponible en su localidad, llame al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN). Las personas que usan dispositivos de telecomunicación para personas sordas (TDD) o teletipos (TTY) deben llamar al 1-800-437-0833;

o pida las copias en línea en: www.ed.gov/pubs/edpubs.html/.

Esta publicación se puede bajar en inglés del sitio en la Red del Departamento de Educación en: www.ed.gov/offices/OESE/earlychildhood/healthystart/. A partir de enero de 2003, también estará disponible en español en el sitio del Departamento de Educación.

A petición, esta publicación está disponible en otros formatos, tales como Braille, letra grande, audiocasete y disquete para computadora. Para mayor información, favor de comunicarse con el Alternate Format Center del Departamento de Educación al (202) 260-9895 ó al (202) 205-8113.

USDA

U.S. Department of Education
Office of Educational Research and Improvement (OERI)
National Library of Education (NLE)
Educational Resources Information Center (ERIC)

NOTICE

Reproduction Basis

	This document is covered by a signed "Reproduction Release (Blanket)" form (on file within the ERIC system), encompassing all or classes of documents from its source organization and, therefore, does not require a "Specific Document" Release form.
X	This document is Federally-funded, or carries its own permission to reproduce, or is otherwise in the public domain and, therefore, may be reproduced by ERIC without a signed Reproduction Release form (either "Specific Document" or "Blanket").

PS03063